

Правила безопасного питания для беременных женщин, для женщин, которые могут забеременеть, кормящих матерей и детей младше 12 лет

**НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ**

Свежая рыба, пойманная в ручьях, реках, озерах, и прудах штата Массачусетс

**МОЖНО ЕСТЬ**

Рыба, которую разводят в ручьях, реках, озерах, и прудах штата Массачусетс

**МОЖНО ЕСТЬ**

Треска, пикша, камбала и сайд в больших количествах

**НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ**

Омары из гавани Нью Бедфорд

**НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ**

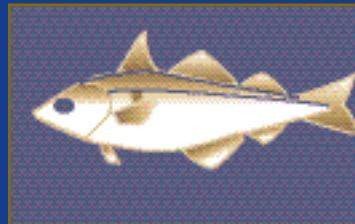
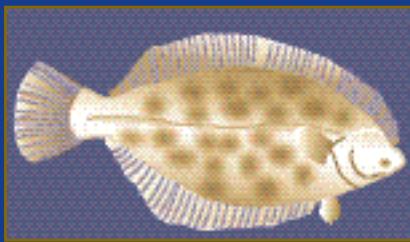
Рыба-мечь, акула, скумбрия, лофолатилус, и мясо тунца

**НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ**

Пеламида, пойманная у берегов Массачусетса

**НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ**

Омары, камбала, мягкие и двустворчатые моллюски из Бостонской гавани



За дополнительной информацией о том, как выбирать рыбу, которую можно есть, Обращайтесь в:

Департамент общественного здравоохранения штата Массачусетс  
(The Massachusetts Dept. of Public Health)

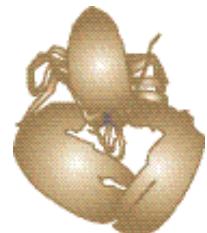
Центр экологического здоровья  
(Center for Environmental Health)

Бюро по оценке экологического здоровья  
(Bureau of Environmental Health Assessment)  
250 Вашингтон Стрит, 7 этаж

Бостон, MA 02108  
(250 Washington Street, 7th fl  
Boston, MA 02108)

Или по телефону:  
617-624-5757

Сайт в Интернете:  
<http://www.mass.gov/dph/beha/beha.htm>  
Обновлено:  
15 июня, 2004  
RUSSIAN



**Памятка**

# Какую рыбу можно есть в штате Массачусетс



Департамент общественного здравоохранения штата Массачусетс предупреждает беременных женщин о том, что есть рыбу, пойманную в ручьях, реках, озерах и прудах штата Массачусетс, а также в некоторых прибрежных водах может быть опасно для вашего здоровья.

Мы рекомендуем беременным женщинам, кормящим матерям и женщинам, которые могут забеременеть, не есть рыбу из этих пресноводных водоемов, а также некоторые виды рыб и морепродуктов, пойманных в прибрежных водах штата Массачусетс. Дети младше 12 лет также подвержены риску и им не следует есть эту рыбу. Разнообразная диета, включающая в себя съедобную рыбу, обеспечит сбалансированное питание и хорошее здоровье.

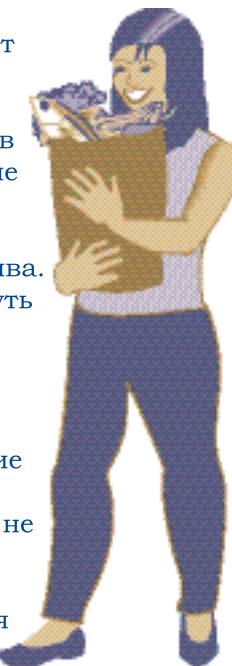
**Помните – РЫБА ПОЛЕЗНА!**  
Выбирайте рыбу, которую можно есть!

### **Что опасно в рыбе и морепродуктах, перечисленных в этой памятке?**

Эта рыба и морепродукты могут содержать химические элементы, вредные для вашего здоровья и здоровья вашего ребенка. Это предупреждение не относится в рыбе, которую разводят в прудах и озерах.

### **Какие это элементы?**

Ртуть и ПХВ представляют наибольшую опасность. Ртуть – это природный металл, который находят в окружающей среде. Тем не менее, ртуть также образуется при сжигании мусора или угля для топлива. После высвобождения ртуть может переноситься на большие расстояния и откладываться в почве и водоемах. ПХВ – это искусственные химические вещества, которые были запрещены в 1970-х. Тем не менее, из-за их широкого применения ПХВ по-прежнему встречаются в окружающей среде и могут попадать в нашу еду.



### **Как химические вещества и металлы попадают в рыбу?**

Химические вещества и металлы попадают в рыбу из-за загрязнения воды и из-за осадков в месте их обитания. Крупные виды питаются малыми видами, и так начинается процесс биоаккумуляции. Биоаккумуляция означает, что эти химические вещества или металлы накапливаются в рыбе. Чем больше и старше рыба, тем больше в ней химикатов.

### **Как эти химикаты влияют на здоровье?**

Ртуть влияет на развитие плода, грудных младенцев и маленьких детей. Небольшое количество может принести вред мозгам даже до родов. Высокое содержание ртути может повлиять на то, как дети учатся, думают, ведут себя и развиваются в последующей жизни. Дети, подвергшиеся влиянию ртути в утробе матери, могут испытывать симптомы, даже если их матери их не испытывают. ПХВ также может влиять на развитие плода, грудных младенцев и маленьких детей.



### **Можно ли вымыть или приготовить рыбу так, чтобы избавиться от этих химикатов?**

Для начала удалите с рыбы чешую, жировые отложения и темное мясо. Сварите рыбу вместо того, чтобы жарить, чтобы удалить как можно больше жира. Тем не менее, если рыба содержит ртуть, ее невозможно удалить или вычистить. Ртуть нельзя вырезать, вычистить или выварить.

### **Могут ли эти химикаты влиять на взрослых и детей старшего возраста?**

Да. На более высоком уровне взрослые и дети старшего возраста могут испытывать воздействие этих химикатов. Некоторые из этих химикатов могут влиять на память или поведение. Они могут вызывать ощущение кожного покалывания или онемения. Другие подозреваются в причинении заболевания печени и некоторых видов рака.

### **Следует ли мне и моей семье вообще отказаться от рыбы?**

Нет. Конечно нет. Рыба полезна для вас и вашей семьи. Она – хороший источник белков и содержит мало жиров. Она также может защитить от сердечных заболеваний. Если вы планируете забеременеть, забеременели, или кормите грудью, то вы и ваши дети младше 12 лет можете есть по 12 унций (примерно 2 порции) рыбы и морепродуктов, не перечисленных в этой памятке, в неделю. Во всех остальных случаях важно следовать правилам безопасного питания, данным в этом пособии.

### **Можно ли есть консервированного тунца?**

Выяснилось, что “легкий” тунец в отличие от “белого тунца ломтиками” (также называемого альбакор) содержит меньшее количество ртути. Не следует есть более 12 унций в неделю. Очень маленьким детям, в том числе грудным, следует есть меньше.